

# 《萨巴厨房：沙拉花园》

## 图书基本信息

书名：《萨巴厨房：沙拉花园》

13位ISBN编号：9787518409399

出版时间：2016-6-1

作者：萨巴蒂娜

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《萨巴厨房：沙拉花园》

## 作者简介

萨巴蒂娜，国内最好的美食作者之一。前IT精英，历任《贝太厨房》图书主编和《美食堂》执行主编。年美食图书出版的经验，曾出版了多本畅销美食丛书，美食小说《厨子的故事》和美食散文集《美味关系》。现在她成立了自己的美食工作室萨巴厨房，出版美食图书和视频，向人传播她的美食理念，分享她的美食生活。

## 书籍目录

- 如何使用本书
- 卷首语：爱沙拉者说
- 常用食材
- 常用调料
- 常用工具
- 第一章经典西式沙拉
- 学院沙拉
- 金枪鱼沙拉
- 早餐沙拉
- 华尔道夫沙拉
- 牛蒡鲜虾沙拉
- 三文鱼烤面包沙拉
- 凯撒沙拉
- 主厨沙拉
- 芦笋虾仁藜麦沙拉
- 法风煎鱼排沙拉
- 墨西哥沙拉
- 鲜虾牛油果沙拉
- 考伯沙拉
- 螺旋意面沙拉
- 普罗旺斯沙拉
- 希腊菲达芝士沙拉
- 意式海鲜沙拉
- 地中海无花果沙拉
- 意式鸡肉金橘沙拉
- 增肌减脂沙拉（1）
- 增肌减脂沙拉（2）
- 西葫芦鸡蛋鲜虾沙拉
- 法式香片牛油果沙拉
- 法式山羊奶酪芝麻菜沙拉
- 西蓝花干果沙拉
- 坚果彩虹沙拉
- 豆腐饼果蔬沙拉
- 烤南瓜沙拉
- 法式蜂蜜芥末蔬果沙拉
- 皮埃蒙特沙拉
- 第二章风情东亚沙拉
- 日式胡萝卜金枪鱼沙拉
- 韩式炸鸡沙拉
- 咖喱鸡胸沙拉
- 扇贝青苹菠萝沙拉
- 日式高丽菜沙拉
- 泰式煎虾芒果沙拉
- 泰式海鲜粉丝沙拉
- 越南蒜香沙拉
- 泰式青木瓜沙拉
- 日式三文鱼牛油果沙拉

## 《萨巴厨房：沙拉花园》

手卷沙拉  
第三章秀色创意沙拉  
外婆沙拉  
苹果紫薯船  
魔鬼土豆泥沙拉  
简易玉米沙拉  
沙拉鸡蛋杯  
鲜虾菠萝牛油果船  
芒果三文鱼薯片托  
水果燕麦坚果沙拉  
圣诞花环沙拉（1）  
圣诞花环沙拉（2）  
塔提纳  
沙拉吐司三明治  
第四章美味中式沙拉  
春雨  
菠菜培根沙拉  
沙拉茄子卷  
豆饼沙拉  
菠萝猪排沙拉  
秋葵沙拉  
四海归一  
生菜甘蓝沙拉  
凉拌手撕鸡  
佐酒沙拉  
杏鲍菇黄瓜培根卷  
酸辣白菜海蜇  
香辣豉油时蔬豆腐  
潮汕牛丸粉丝沙拉  
无酱汁简易豆腐沙拉  
四色沙拉  
石花菜凉粉  
花开富贵  
魔芋菠菜沙拉  
素中自有颜如玉  
俭德沙拉  
爽口苦苣核桃沙拉  
调制酱料  
经典美乃滋  
凯撒酱  
大蒜油醋汁  
柠檬醋汁  
千岛酱  
普罗旺斯酱  
意式油醋汁  
低脂酸奶酱  
塔塔酱  
香草油醋汁  
红酒醋汁

## 《萨巴厨房：沙拉花园》

蜂蜜奶柠汁  
芥末甜味花生酱  
柚子蜜汁沙拉酱  
法式芥末酱  
和风沙拉酱  
鱼露酸辣酱  
清爽鱼露酱  
味噌沙拉酱  
马斯卡彭酱  
香橙美乃滋  
香甜美乃滋  
甜辣美乃滋  
咖喱美乃滋  
芥末美乃滋  
中式油醋汁  
芝麻花生酱  
蒜香豉汁  
麻辣糖醋汁  
酸甜酱油汁  
蒜香辣椒酱  
酸辣调味汁  
香辣豉油  
无色糖醋汁  
葱香辣味豉油  
沙拉腌汁

## 《萨巴厨房：沙拉花园》

### 精彩短评

- 1、好美的沙拉摆盘~菜谱供搭配参考不错。但如果对沙拉菜，酱汁，香料所知甚少的话，此书能帮助你的，可能仅是制作一盆五颜六色的沙拉，却缺少了营养搭配——这一沙拉的灵魂。
- 2、很实用，夏天减肥餐必不可少。
- 3、新手上路的简单菜谱，很好学，样式还不错，味道还是要靠自己进阶

# 《萨巴厨房：沙拉花园》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)